

OMT: advies aan zelfstandig wonende ouderen

naar aanleiding van OMT 131

26 november 2021

Het coronavirus heeft flink toegeslagen, vooral bij oudere mensen. Als we de statistieken lezen, dan zien we dat vanaf een bepaalde leeftijd meer mensen met ernstige klachten in het ziekenhuis zijn opgenomen en overlijden. Vaccinatie geeft goede bescherming, maar die bescherming wordt bij ouderen na verloop van tijd minder. Het is dus belangrijk dat u de boostervaccinatie haalt om uw afweer op te peppen. Door het hoge aantal infecties in de hele bevolking is het risico op besmetting nu groot. En vaccinatie voorkomt niet altijd overdracht of ernstige ziekte. Ouderen krijgen daarom het advies om -voor hun eigen veiligheid en de veiligheid van anderen- een aantal extra voorzorgsmaatregelen te nemen.

Adviezen

Zelfstandig wonende mensen van 70 jaar en ouder
Houd u aan de richtlijnen die voor iedereen gelden:
<ul style="list-style-type: none">• Houd 1,5 meter afstand van anderen. Schud geen handen.• Was regelmatig de handen. Hoest en nies in de elleboog.• Bij klachten: blijf thuis en laat u testen. Ook als u gevaccineerd bent.
Daarnaast gelden een aantal dringende adviezen voor ouderen:
<ul style="list-style-type: none">• Vermijd drukte. Wees terughoudend met het bezoeken van plaatsen, waar je niet kunt controleren of andere bezoekers gezondheidsklachten hebben, zoals winkels en grotere bijeenkomsten. Zeker als je er niet goed 1,5 meter afstand kunt houden.• Wees terughoudend met gebruik openbaar vervoer. Kies voor eigen vervoer of een regiotaxi als dat kan.• Ga zoveel mogelijk met eigen vervoer als u ergens heen moet. Lukt dat niet en u rijdt met iemand anders mee, check dan goed of iemand klachten heeft; draag een mondkapje en ga zo mogelijk rechts achter de bestuurder zitten.• Ontvang bij voorkeur vaste personen. Ontvang maximaal 4 personen per keer. Probeer de contacten met kinderen in de basisschoolleeftijd te beperken, vanwege de vele infecties in die leeftijdsgroep en houd ook bij kinderen zoveel mogelijk de 1,5 meter in acht. Overweeg om bezoekers te vragen voor het bezoek een zelftest te doen.• Ga bij voorkeur alleen op bezoek bij mensen die u goed kent en waar u goede afspraken mee hebt gemaakt over het houden van afstand.• Als u zelf uw boodschappen doet, kies dan de rustige uren en ga naar winkels waarvan u weet dat ze zich goed aan de coronarichtlijnen houden. Overweeg of u ook anderen kan inschakelen om uw boodschappen te doen, of laat uw boodschappen bezorgen.• Ga liever niet naar bijeenkomsten. Met uitzondering belangrijke familieaangelegenheden (bruiloften/begravenissen), bezoek aan dagbehandeling, dagopvang, welzijnswerk, e.d. Maar check wel of de 1,5 meter afstand aangehouden wordt.
Ga regelmatig naar buiten om te wandelen of fietsen. Bewegen is goed en houdt u gezond. Kies hiervoor wel rustige locaties en rustige tijdstippen.